

Yogurt e cereali integrali, sana tradizione

Franca Marangoni
Direttore Scientifico AP&B

Riscoprire i cibi della tradizione può contribuire a migliorare la nostra dieta: convergono, su questa considerazione (che qualcuno troverà ovvia: ma non è così) le conclusioni della review e dell'intervista che trovate in questo numero di AP&B, dedicate, rispettivamente, allo yogurt ed ai cereali integrali.

L'origine dello yogurt si fa risalire a tempi molto antichi, quando la fermentazione rappresentava una delle poche strategie per permettere la conservazione dei cibi. Il passo dalla diffusione del consumo dello yogurt alla conoscenza del suo valore nutritivo e delle proprietà salutistiche è stato breve. E anche se per le ricerche più approfondite si è dovuto aspettare l'inizio del secolo scorso, sono ormai numerosissime le citazioni dei suoi benefici in epoche e contesti culturali molto differenti.

Oggi lo yogurt viene considerato un'interessante alternativa al latte, sia per il profilo nutrizionale che per modalità di consumo: anche le linee guida italiane raccomandano il consumo giornaliero di 3 porzioni di latte e/o yogurt da 125 mL (un bicchiere) o da 125 grammi (un vasetto).

Tutti questi aspetti sono affrontati nel volume 'Io,

yogurt', recentemente pubblicato da Yogurt In Nutrition Initiative Italia, anche con il contributo di NFI.

Nella storia affonda le proprie radici anche il consumo di cereali integrali che, alla base della dieta popolare per secoli (soprattutto sotto forma di pane nero), rappresentano oggi, al contrario, un'opzione salutistica quasi d'élite.

In realtà i processi di raffinazione dei cereali, a vantaggio sicuramente della lavorazione dei prodotti derivati e delle relative caratteristiche organolettiche (basti pensare alla piacevole consistenza soffice del pane bianco), sono la causa del minor contenuto in micronutrienti e fitocomposti di pasta, pane e biscotti oggi sulle nostre tavole.

Ai benefici legati al consumo di cereali integrali è dedicata l'intervista a Gabriele Riccardi, che affronta anche gli aspetti più pratici, dalla definizione ai livelli di assunzione ottimali di questi alimenti il cui inserimento in un'alimentazione sana ed equilibrata è raccomandato dalle linee guida nutrizionali italiane e internazionali.

Buona lettura!

